

TABLE DES MATIÈRES

7 ALL ABOUT ME

11 INTRODUCTION

17 MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE?

- L'alimentation saine, c'est par où, dis...? 18
- La pyramide alimentaire 18
- Carences en pays d'abondance 20
- Manger du carton 21
- Une Dolto de l'alimentaire 22
- L'algèbre en nutrition ne suffit pas 24
- Coincés entre les deux mastodontes 26
- La force du terrain 26
- Microstress alimentaires 27
- Croyance aux nutriments : les limites 30
- Les dénominateurs communs en alternutrition 35
- Ma synthèse 38
- Bases pratiques de la Cuisine Nature 40
- Malbouffe, dysbouffe? 43
- Écoutez-vous, pardi! 44
- Tirer le meilleur des nourritures vraies 47
- Cristallisation sensibles : un regard latéral sur la qualité nutrimentaire 48

57 NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES

- Le bon sens alimentaire ancestral 57
- Le régime crétois revisité 59
- Impact de l'Assiette Ressourçante 60
- Au cœur de soi 61
- Qu'est-ce qu'une Assiette Ressourçante? 63
- Une panacée? 65
- Une autre cantine d'école 67
- La cuisine nourricière hors la loi? 69
- La fabuleuse recherche du docteur W. A. Price 70
- Sus aux glucides 71
- Illustration 74

- Suprématie de la gastronomie sur l'impact santé 76
- Kousmine ou post-Kousmine? 78
- Le cas de Barbara 79
- Quels critères ancestro-crétois? 81
- Des carêmes autoproclamés 84
- S'évaluer 85
- Le témoignage de Zia 87

93 CATALOGUE D'ACHATS

- Une autre définition de la qualité 94
- Aliments de dépannage 95
- Aliments de soutien 97
- Aliments ressourçants 98
- Critères résumés pour acheter des sources originelles 99
- Comment lire une étiquette? 100
- Beurre et huiles 101 - Boissons 102 - Céréales et farines 103
- Compléments alimentaires 104 - Cuissons 105 - Crèmes et assimilés 105 - épices, additifs et édulcorants 106 - Fromages affinés et œufs 107 - Fromages frais et yaourts 107 - Lait 108
- Légumes et fruits 109 - Légumineuses 110 - Oléagineuses 111
- Pain et assimilés 112 - Poissons et produits de la mer 113 - Sauces et condiments 114 - Viandes & C^{ie} 115

117 UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE

- Grille de base du semi-végétarien 118
- Grille de base de l'omnivore 120
- Grille de base du pur végétarien 122
- Boissons 124 - Collations 124 - Petit déjeuner 125
- Desserts en Assiette Ressourçante 126
- Rotation des menus 126

129 GLOSSAIRE

131 INDEX

133 CATALOGUE ALADDIN